

Peru: Lama – Trekking

Cusco, Machu Picchu und Trekking in der Cordillera Vilcanota (Lodge-Übernachtungen)

Bunt gestreifte Sedimenthügel, schneebedeckte Anden-Gipfel, die sich im türkisfarbenen Wasser der Gletscherseen spiegeln, geheimnisvolle Inkastätten inmitten der Bergwelt. Lama- und Alpakahirten begleiten uns auf dem mehrtägigen Trekking auf versteckten Inkapfaden durch das Gebirge der *Cordillera Vilcanota* – den 6.384 m hohen *Apu Ausangate* haben wir immer im Blick. Bei klarem Wetter ist er sogar von der Inkahauptstadt *Cusco* aus zu sehen. Sein Gipfel gilt für die Andenvölker als „Apu“, als heilige Berggottheit, als Beschützer der Bewohner und ihrer Tiere. Unsere „Andenkamele“ sind unsere treuen Weggefährten und übernehmen den Gepäcktransport.

Die ersten Sonnenstrahlen begrüßen uns und lassen den *Vinicunca* in seiner Farbenpracht noch intensiver leuchten. Der *Vinicunca* wird daher gerne „Rainbow Mountain“ – der *Regenbogenberg* – genannt. Dieser spektakuläre Fotospot ist aber nur einer der vielen Highlights auf dem *Apu Ausangate Lodge Trekking*. Wir überqueren zu Fuß Pässe mit über 4.500 m und genießen atemberaubende Weitblicke über die Anden. Während des Trekkings sind die Lodges der Organisation „Camino del Apu“ unser komfortables Zuhause. Dabei helfen wir Arbeits- und Ausbildungsplätze zu sichern und Landflucht zu verhindern, denn die Betreiber der Unterkünfte sind die Dorfbewohner selbst. Freuen Sie sich auf ein Trekking mit einem richtigen Dach über dem Kopf, einer heißen Dusche im Zimmer, bester Verpflegung durch lokale Köche und intensiven Begegnungen mit Hirten und Dorfbewohnern in wunderschöner Natur!



Die Höhepunkte dieser Reise

- 6-tägiges Trekking in der **Cordillera Vilcanota** (ca. 5 Std. täglich)
- Wanderungen: 2x leicht (3 Std.), 1x mittelschwer (6 Std.)
- **Lamas** und **Alpakas** als ständige Wegbegleiter während des Trekkings
- Die mystische Inkastadt **Machu Picchu** entdecken
- Langsame Akklimatisation – im **Heiligen Tal der Inka** wandern
- Streifzüge durch die roten Sandstein-Formationen des **Vinicunca**
- In **nachhaltig geführten Lodges** des Projekts „Camino del Apu Ausangate“ übernachten

Reiseverlauf Peru (16 Tage)

1. Tag: Anreise nach Peru

Abreise in Deutschland und Flug nach Peru.

2. Tag: Stadtbesichtigung in Lima

Frühstück

Ankunft in *Lima*. Wir werden von unserer Reiseleitung abgeholt und zum Hotel gebracht. Danach erkunden wir zusammen die Hauptstadt. Der historische Stadtkern wurde 1991 von der UNESCO zum Kulturerbe der Menschheit erklärt. Wir folgen zunächst den Spuren des Konquistadoren Francisco Pizarro, der den Hauptplatz (die *Plaza de Armas*) noch persönlich absteckte. Dann besuchen wir die *Kathedrale* und unternehmen einen Spaziergang durch die Altstadt. Im *Archäologischen Museum* erleben wir über 5 Jahrtausende Geschichte – ein guter Einstieg in unsere Reise. Den Nachmittag haben wir zur freien Verfügung. Unterkunft: Hotel „José Antonio Executive“ in *Lima*.

(Fahrzeit: ca. 1,5 Std., ca. 40 km)

3. Tag: Flug von Lima nach Cusco – Weiterfahrt nach Ollantaytambo

Frühstück

Wir fliegen über die Anden nach *Cusco* (3.416 m). Im historischen Zentrum der alten Inkahauptstadt schnuppern wir zum ersten Mal Höhenluft. Um die Höhenanpassung zu erleichtern, fahren wir zum Übernachten ins *Urubamba-Tal* (2.850 m), auch „Valle Sagrado“ oder „Heiliges Tal der Inka“ genannt. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wir können im Hotel entspannen oder einen ersten kurzen Spaziergang zwischen den Inkamauern im historischen Kern *Ollantaytambo* unternehmen.

Unterkunft: „La Casa Blanca Lodge“ bei *Ollantaytambo* (3 Übernachtungen).

(Fahrzeit: ca. 2 Std., ca. 75 km)



4. Tag: Tagesausflug Moray und Maras

Frühstück Mittagessen

Auf der Fahrt nach *Moray* erleben wir ein faszinierendes Anden-Panorama. Auf den rätselhaften Terrassen in *Moray* pflanzten die Inka vermutlich verschiedene Nutz- und Heilpflanzen an. In *Maras* erfahren wir Näheres über die Salzgewinnung, die heute noch genauso funktioniert wie schon zu Zeiten der Inka. Tausende unterschiedlich große Verdunstungsbecken schmiegen sich an den Berghang und weiße Salzkrusten glitzern im Licht. Von den Salinen wandern wir bergab ins *Urubambatal*.

(Aufstieg: 50 Hm, Abstieg: 200 Hm; Gehzeit: ca. 3 Std., Gehstrecke: ca. 3 km; Fahrzeit: ca. 3 Std., ca. 120 km)

5. Tag: Weltkulturerbe Machu Picchu – Cusco

Frühstück

Heute besuchen wir die weltberühmte Stätte *Machu Picchu*. Von *Ollantaytambo* schlängelt sich der Zug den Urubamba-Fluss entlang. Das Tal wird zunehmend enger, der üppige, an einen verwunschenen Märchenwald erinnernde tropische Bergurwald scheint die Zugstrecke beinahe zu verschlingen. Nach der ausführlichen Besichtigung bleibt uns Zeit für einen Spaziergang. Zahlreiche für den Bergurwald typische Orchideen- und Bromelienarten werden nicht nur die Fotografen unter uns begeistern. Auf dem Rundgang durch das UNESCO-Weltkulturerbe wird uns unsere Reiseleitung alles Wissenswerte über die Entstehungsgeschichte und die Architektur erzählen.

Am Nachmittag fahren wir mit dem Zug zurück nach *Ollantaytambo*. Bitte beachten Sie, dass die Besucherzahl für Machu Picchu vom peruanischen Kulturinstitut beschränkt wurde und der Erwerb der Eintrittskarten zudem personalisiert ist. Wir raten Ihnen daher zu einer frühzeitigen Anmeldung, um mit größtmöglicher Sicherheit ein Permit für Machu Picchu zu bekommen. Bitte teilen Sie uns deshalb Ihre personenbezogenen Daten so früh wie möglich mit. Diese sind: Name, Geburtsdatum, Nationalität, Nummer des Reisepasses, mit dem auch die Einreise erfolgt, Ausstellungsdatum, Ausstellungsort und Gültigkeitsdauer.

(Fahrzeit: ca. 5 Std.)



6. Tag: Inka-Ruinen Pisac und Sacsayhuaman

Frühstück

Heute besuchen wir *Pisac*, eine bedeutende Bergfestung der Inka. Die Anlage umfasste Häuser, Paläste, Tempel und Grabmäler und erstreckte sich über mehrere Quadratkilometer. Ihre Überreste zeugen von der Kunstfertigkeit der Inka als Baumeister. Eine gemütliche Wanderung durch die archäologische Stätte vermittelt uns einen Eindruck von den einst riesigen Ausmaßen des Ortes.

Anschließend fahren wir in Richtung *Cusco*. Oberhalb von *Cusco* gelegen besichtigen wir die bis zu 155 Tonnen schweren Steinquader von *Sacsayhuaman*. Eine der gewaltigsten und zugleich eindrucksvollsten Hinterlassenschaften der Inka. Gab es hier eine Festung oder stehen wir vor den Überresten eines gigantischen andinen Heiligtums? Wir fahren nach *Cusco* und lassen den Tag in der in der ehemaligen Inka-Hauptstadt ausklingen. 3 Übernachtungen in einem Mittelklasse-Hotel in *Cusco*. (Aufstieg: 200 Hm, Abstieg: 200 Hm; Gehzeit: ca. 2–3 Std.; Fahrzeit: ca. 1 Std., ca. 25 km)

7. Tag: Stadtführung in Cusco

Nach dem Frühstück starten wir unsere Stadtführung durch den historischen Stadtkern von *Cusco*. Zu Fuß besichtigen wir die *Plaza de Armas*, die *Kathedrale* und den *Sonnentempel Qoricancha*. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung. Wer möchte, kann durch die Gassen bummeln oder an der *Plaza de Armas* einen Kaffee genießen.

(Aufstieg: 200 Hm, Abstieg: 200 Hm; Gehzeit: ca. 3–4 Std., ca. 6 km)

8. Tag: Wanderung auf einem alten Inkapfad ins Urubambatal

Frühstück Mittagessen

Heute sind wir sehr früh auf den Beinen, denn wir wandern von *Tauca* über *Huchuy Qosco* ins *Urubambatal*. Eine alte Inkastraße führt uns über einen 4.300 m hohen Pass mit herrlicher Aussicht auf die Kordilleren. *Huchuy Qosco*, das „kleine Cusco“, ist eine archäologische Stätte hoch über dem *Urubambatal* mit Tempelmauern und kleinen Heiligtümern. Es war vermutlich der Landohnsitz des Inka Viracocha. Der lange Abstieg ins *Urubambatal* erfordert zwar etwas Geduld, doch mit jedem Schritt steigt die Vorfreude auf eine kühle Erfrischung in *Cusco*.

(Aufstieg: 650 Hm, Abstieg: 1.400 Hm; Gehzeit: ca. 6 Std., Gehstrecke: ca. 13 km; Fahrzeit: ca. 3 Std., ca. 85 km)

9. Tag: Trekkingstart in der Cordillera Vilcanota

Frühstück Mittagessen Abendessen

Heute beginnt unser Trekking. Wir fahren von *Cusco* flussaufwärts durch das fruchtbare Tal der *Vilcanota* bis wir die kleine Ortschaft *Checacupe* erreichen. Hier besuchen wir die prachtvolle, während der Kolonialzeit erbaute Kirche der „Unbefleckten Empfängnis“, die sehenswerte Gemälde beherbergt.

Auf der Fahrt durch das *Pitumarca-Tal* gewinnen wir langsam an Höhe.

Kornfelder säumen den Weg, bevor wir die *Japura-Schlucht* erreichen und bei der Ortschaft *Chillca* von unseren andinen Gastgebern Willkommen geheißen werden. Zu Fuß legen wir das kurze Stück zum ersten „Tambo“ auf 4.370 m Höhe zurück. Zur Zeit der Inka waren Tambos die Versorgungsposten an den alten Inkastraßen. Die komfortablen Trekking-Lodges machen ihren historischen Vorgängern alle Ehre. Wir werden heute und morgen in der Lodge „Chillca Tambo“ übernachten.

(Aufstieg: 100 Hm, Gehzeit: ca. 1 Std.; Fahrzeit: ca. 3,50 Std., Fahrstrecke von: ca. 140 km)



10. Tag: Das Leben mit Lamas und Alpakas

Frühstück Mittagessen Abendessen

Bei einer Tageswanderung zu den Gehöften von *Quilleta* treffen auf viele große Lama- und Alpakaherden. Noch heute bilden die Kleinkamele die Existenzgrundlage vieler Hochlandbewohner. Wir erhalten einen Einblick in die Lebensweise dieser gastfreundlichen Menschen, die die Traditionen ihrer Vorfahren mit viel Stolz bewahren und pflegen. Die grandiose Sicht auf die über 6.000 m hohen Eisgipfel der *Cordillera Vilcanota* wird uns immer wieder zum Staunen bringen. Zurück im Tambo zeigen uns die Weberinnen und Weber der Gemeinde *Osefina-Chilca* wie hochwertiges Textil-Kunsth Handwerk mithilfe traditioneller Techniken hergestellt wird.

(Aufstieg: 450 Hm, Abstieg: 450 Hm; Gehzeit: ca. 5 Std.)

11. Tag: Wanderung von Chillca nach Machuracay

Frühstück Mittagessen Abendessen

Lamas befördern das große Gepäck, wir schultern lediglich unseren Tagesrucksack – und auf geht's zum *Tambo* nach *Machuracay* (4.885 m). Zu Beginn folgen wir dem breiten Tal des *Chilcamayo*-Flusses, bis wir uns einem Wasserfall nähern, den die Gletscher des *Santa Catalina* speisen. Der Weg wird schmaler und geht in einen Pfad über, der hauptsächlich von hier weidenden Lamas und Alpakas benutzt wird. Wir wandern entlang zweier eisiger Gebirgsseen, in denen sich die umliegenden Gletscher spiegeln. Das letzte Wegstück führt durch eine gewaltige Moränenlandschaft, bevor wir von unserem Koch in der Lodge „Machuracay Tambo“ zu Füßen des *Apu Ausangate* (6.384 m) mit heißem Tee empfangen werden.

(Aufstieg: 500 Hm, Abstieg: 50 Hm; Gehzeit: ca. 6 Std.)

12. Tag: Wanderung von Macuracay nach Anatapata

Frühstück Mittagessen Abendessen

Schon vom Frühstückstisch aus sind die Anden zu sehen – sie zeigen sich von ihrer schönsten Seite. Der Tag beginnt mit einem anstrengenden Aufstieg zum *Palomani-Pass* (5.100 m) und mit jedem zusätzlichen Höhenmeter, den wir erwandern, rücken die Eisgipfel näher. Die Aussicht vom *Palomani-Pass* auf den majestätischen *Apu Ausangate* zählt zu den schönsten Bergpanoramen in Peru. Nach einem steilen Abstieg erwartet uns der Koch mit dem Mittagessen an der Lagune *Ausangatecocha*. Anschließend führt unser Weg auf die roten Sandstein-Formationen des *Nevalo del Inca* zu. Bald haben wir den *Anatapata Tambo* (4.800 m) und die gleichnamige Lodge erreicht.

(Aufstieg: 550 Hm, Abstieg: 550 Hm; Gehzeit: ca. 5–6 Std.)

13. Tag: Wanderung von Anatapata nach Huampococha

Frühstück Mittagessen Abendessen

Einer der spektakulärsten Abschnitte unseres Trekkings führt uns heute in eine bunte Gebirgslandschaft mit roten, gelben, grauen und blauen Fels-Sand- und Sediment-Schattierungen. Wir haben Gelegenheit, die faszinierende Geologie der Anden zu studieren und können uns am

einmaligen Farbenspiel erfreuen. Heute lassen sich auch die scheuen Vicuñas, die wild lebenden Vorfahren der Lamas und Alpakas, beobachten. Übernachtung in der Lodge „Huampococha Tambo“.
(Aufstieg: 500 Hm, Abstieg: 500 Hm; Gehzeit: ca. 6 Std.)



14. Tag: Wanderung von Huampococha nach Congomire

Frühstück Mittagessen

Nach einem letzten, kurzen Aufstieg zum *Anta-Pass* beginnen wir allmählich den Abstieg in tiefer gelegene Regionen. Bald sind die ersten Getreidefelder und Bauernhöfe in Sicht. Die Landschaft ändert sich sehr schnell: Die roten Sandstein-Formationen weichen einem erodierten Kalkstein-Gebirge, das an ein bizarres Felsenmeer erinnert. Hier finden die „Vizcachas“, die zur Familie der gehören, einen idealen Lebensraum.

Vor dem letzten Mittags-Picknick zeigen uns die Weberinnen und Weber der Gemeinde *Osefina* wie hochwertiges Textil-Kunsth Handwerk mit Hilfe traditioneller Techniken hergestellt wird. Bald gilt es unsere treuen Begleiter der letzten Tage zu verabschieden. Bei der Ankunft in *Congomire* im *Pitumarca-Tal* erwartet uns bereits der Fahrer mit dem Bus für die Rückfahrt nach *Cusco* (3.400 m). Übernachtung erneut im „MOAF Cusco Boutique“ in Cusco.

(Aufstieg: 150 Hm, Abstieg: 1.000 Hm; Gehzeit: ca. 4 Std.; Fahrzeit: ca. 3,50 Std., Fahrstrecke von: ca. 125 km)

15. Tag: Rückflug nach Deutschland

Frühstück

Je nach Abflugzeit steht uns der Vormittag zur freien Verfügung. Anschließend Transfer zum Flughafen und Rückflug nach *Lima* und von dort aus Weiterflug in die Heimat.

(Fahrzeit: ca. 20 Min., Fahrstrecke ca. 6 km)

16. Tag: Wieder daheim

Ankunft in Deutschland.

Termine & Preise

01.08.25 – 17.08.25	5.295,- €	19.09.25 – 05.10.25	4.995,- €
24.10.25 – 09.11.25	4.995,- €		

Enthaltene Leistungen

- Flug mit Iberia oder LATAM ab/bis Frankfurt nach Lima (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- Inlandsflüge ab/bis Lima nach Cusco
- Rail & Fly-Fahrkarte zur Bahnreise ab/bis deutsche Grenze
- Lokale Reiseleitung ab Lima bis Cusco
- Übernachtung 9x in Hotels und 5x in Lodges
- 15x Frühstück, 8x Mittagessen, 5x Abendessen
- Gepäcktransport während des Trekkings mit Lamas/Alpakas
- Koch- und Begleitmannschaft

- Sicherheitsausrüstung: Überdrucksack
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Reisekrankenschutz

Nicht enthaltene Leistungen

- Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reisehaftpflicht- Versicherung
- Trinkgelder; Persönliches
- Nicht angegebene Mahlzeiten und Getränke (ca. 10-15 EUR für ein Mittag- oder Abendessen; ca. 300 EUR)
- Individuelle Ausflüge und Besichtigungen
- Evtl. erhöhte Flugkosten nach dem 01.06.24

Zusätzliche Leistungen...

- Einzelzimmerzuschlag: 735 EUR
- Andere deutsche Abflughäfen vorbehaltlich Verfügbarkeit: 150 EUR
- Flüge ab/bis Wien, Zürich: Aufpreis auf Anfrage
- *Verlängerung* Amazonas-Regenwald, 4 Tage ab: 665 EUR

Hinweise

- Bei Buchung eines halben Doppelzimmers stellen wir zunächst den Einzelzimmerzuschlag in Rechnung. Findet sich bis zum Reiseantritt kein(e) Zimmerpartner(in) übernimmt der Veranstalter 50 % des EZZ. Bei erfolgreicher Partnersuche wird Ihnen der EZZ zurückerstattet.
- Ausschreibung der Unterkünfte vorbehaltlich Verfügbarkeit; sonst buchen wir eine gleichwertige Alternative. Dadurch kann es auch zu leichten Programmänderungen kommen.
- Falls es aus organisatorischen, witterungsbedingten oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben sollte, bitten wir um Ihr Verständnis.
- In den Städten übernachten wir in Mittelklassehotels. Während des Trekkings übernachten wir in den Lodges des nachhaltigen Projekts „Camino del Apu Ausangate“ in gemütlichen Zimmern. Die Lodges befinden sich in abseits gelegenen Gebieten. Drei der vier Lodges befinden sich auf gut 4.800 m Höhe. Die Gästezimmer selbst sind nicht geheizt, es stehen jedoch warme Daunendecken sowie in den kalten Monaten zusätzliche hochwertige Alpaka-Wolldecken zur Verfügung. Ein Schlafsack ist somit nicht notwendig.
- Verpflegung: Während des Trekkings werden wir von den Köchen mit lokalen Produkten und einheimischen Gerichten versorgt. Wenn die Mahlzeiten nicht inkludiert sind werden wir die Möglichkeit haben in landesüblichen Restaurants Spezialitäten zu probieren oder uns einen Snack zu kaufen. Sollten Sie besondere Wünsche zu Ihrer Verpflegung (vegetarisches, glutenfreies Essen, etc.) haben, teilen Sie uns dies bitte schnellstmöglich mit. Bitte Vorsicht: Leitungswasser nur gefiltert oder abgekocht trinken. In Lebensmittelgeschäften kann Trinkwasser in Flaschen gekauft werden.
- Während des Trekkings besteht nur in der Lodge „Anatapata Tambo“ die Möglichkeit zum Aufladen von Elektrogeräten. Je nach Strombedarf empfiehlt sich die Mitnahme eines externen Akkus (Powerbank).
- Alle Transfers laut Programm werden mit einem privaten Kleinbus durchgeführt.
- Wir benötigen eine flexible Reisetasche und einen Tagesrucksack. Gepäck, dass wir während des Trekkings nicht benötigen, können wir im Hotel deponieren. Während des mehrtägigen Trekkings wird unser Hauptgepäck auf Tragtieren (Lamas oder Alpakas, die von den Alpakahirten betreut werden) transportiert. Dazu erhalten wir beim Briefing zu Beginn des Trekkings einen Duffle-Bag/Seesack, den wir für den Transport während des Trekkings nutzen können.
- Ihr Wohlbefinden und Ihr Reiseerlebnis stehen für uns immer an erster Stelle. Wir behalten uns deshalb vor, aus witterungsbedingten, organisatorischen oder sonstigen Gründen den Reiseverlauf kurzfristig abzuändern. Diese

Entscheidung trifft Ihr Reiseleiter vor Ort in Abstimmung mit uns.

- Für Aufenthalte bis zu 90 Tagen wird kein Visum benötigt.
- Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten und/oder Aktivitäten ist diese Reise, wie die meisten in unserem Gesamtangebot, grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Im Einzelfall sind wir jederzeit bemüht, eine Lösung zu finden. Bitte sprechen Sie uns hierzu an.
- Eine Anzahlung von 20% muss direkt nach der Buchung und Erhalt der Rechnung nebst Sicherungsschein bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Informationen zur Verarbeitung von Kundendaten finden Sie unter <https://www.intakt-reisen.de/datenschutz/>.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO₂-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (siehe Buchungsformular). Die Spenden werden in Projekte zur Einsparung von Treibhausgasen investiert. Um die CO₂-Emissionen des Fluges an anderer Stelle einzusparen sind z.B. für Flüge nach Tansania ca. 103 EUR und nach Nepal ca. 117 EUR notwendig. Sie erhalten für Ihre Spende eine vom Finanzamt anerkannte Bescheinigung.
- Mit Buchung der Reise kann, je nach Zeitpunkt der Buchung, eine Anzahlung notwendig sein. Die Bedingungen hierzu finden Sie in den Veranstalter-AGB.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

Anforderungen

- Das abwechslungsreiche Trekking dieser Reise weist zwar keine technischen Schwierigkeiten auf, erfordert aber eine sehr gute Kondition, da mehrere über 4.500 m hohe Pässe (höchster Pass 5.100 m) überquert werden. Wir halten uns längere Zeit in Höhen zwischen 4.500 m und 5.000 m auf. Höhenverträglichkeit ist daher unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Reise. Die Tour ist zwar so konzipiert, dass wir uns gut akklimatisieren können, dennoch darf die Gefahr einer Höhenkrankheit nicht unterschätzt werden. Ihr Herz und Kreislauf sollten gesund sein. Für die teils 4- bis 6-stündigen Tagesetappen mit max. 650 Hm im Aufstieg und max. 1.100 Hm im Abstieg auf oftmals steilen Wegen ist Trittsicherheit nötig. Sie sollten ein geübter Wanderer und schwindelfrei sein. Tragtiere transportieren das gesamte Gepäck, so dass wir nur das Notwendigste (Pullover/Fleece, Trinkflasche, Fotoausrüstung etc.) in unserem Wanderrucksack tragen.
- Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass zu Beginn der Reise die Möglichkeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie, vor Abreise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Außerdem bietet das Institut für Höhentherapie in München, Hypoxicum, die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau auf den Aufenthalt in der Höhe vorzubereiten. Der dort offerierte Höhenverträglichkeitstest gibt Aufschluss darüber, wie Ihr Körper auf Höhenluft reagiert und dient als Grundlage für einen individuell zugeschnittenen Trainingsplan.
- Im Amazonasgebiet besteht ganzjährig ein geringes Risiko sich mit Malaria zu infizieren. Malaria-Prophylaxe oder ein Stand-By-Notfallmedikament können ggf. sinnvoll sein.

www.intakt-reisen.de/amerika/peru/lama-trekking/

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin